

## **EMOÇÕES E ESTRATÉGIAS DE *COPING* DE HOMENS À PANDEMIA DA COVID-19 NO BRASIL**

Anderson Reis de Sousa<sup>1</sup> 

Thiago da Silva Santana<sup>2</sup> 

Wanderson Carneiro Moreira<sup>3</sup> 

Álvaro Francisco Lopes de Sousa<sup>4,5</sup> 

Evanilda Souza de Santana Carvalho<sup>2</sup> 

Isabel Craveiro<sup>5</sup> 

<sup>1</sup>Universidade Federal da Bahia, Escola de Enfermagem. Salvador, Bahia, Brasil.

<sup>2</sup>Universidade Estadual de Feira de Santana, Departamento de Saúde. Feira de Santana, Bahia, Brasil.

<sup>3</sup>Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem. São Paulo, São Paulo, Brasil.

<sup>4</sup>Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

<sup>5</sup>Universidade Nova de Lisboa, Global Health and Tropical Medicine, Instituto de Higiene e Medicina Tropical. Lisboa, Portugal.

### **RESUMO**

**Objetivo:** analisar as emoções e as estratégias de *coping* de homens residentes no Brasil à pandemia da Covid-19.

**Método:** estudo sócio-histórico, qualitativo, realizado com 200 homens residentes no Brasil. Realizou-se a aplicação de um formulário semiestruturado, disponibilizado em uma plataforma *on-line* entre março e maio de 2020. Os dados foram analisados pelo método do Discurso do Sujeito Coletivo e sustentados no referencial teórico de *Coping*.

**Resultados:** as estratégias mais utilizadas pelos homens foram: cumprimento das medidas de prevenção, fortalecimento do vínculo familiar/social, promoção do bem-estar psicológico, autocuidado, supressão emocional, externalização de sentimentos negativos, controle emocional, reavaliação positiva, investimento intelectual/qualificação profissional, manutenção de rotinas diárias, adaptação ao trabalho *home office*, prática de atividade física, controle de conflitos conjugais, aceitação e fortalecimento da crença e da fé.

**Conclusão:** as estratégias de *coping* adotadas pelos homens estão focadas no seguimento de um protocolo de enfrentamento à pandemia, na significação e canalização da emoção e do sentido.

**DESCRITORES:** Pandemias. Infecções por coronavírus. Saúde do homem. Saúde mental. Estratégias de enfrentamento.

**COMO CITAR:** Sousa AR, Santana TS, Moreira WC, Sousa AFL, Carvalho ESS, Craveiro I. Emoções e estratégias de coping de homens à pandemia da COVID-19 no Brasil. Texto Contexto Enferm [Internet]. 2020 [acesso MÊS ANO DIA]; 29:e20200248. Disponível em: DOI <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0248>

# EMOTIONS AND *COPING* STRATEGIES OF MEN TO THE COVID-19 PANDEMIC IN BRAZIL

## ABSTRACT

**Objective:** to analyze the emotions and coping strategies of men living in Brazil to the Covid-19 pandemic.

**Method:** a qualitative socio-historical study, carried out with 200 men residing in Brazil. A semi-structured form was applied, made available on an online platform between March and May 2020. The data were analyzed by the Collective Subject Discourse method and sustained in the theoretical reference of Coping.

**Results:** the strategies most used by the men were the following: compliance with preventive measures, strengthening of family/social ties, promotion of psychological well-being, self-care, emotional suppression, externalization of negative feelings, emotional control, positive reassessment, intellectual investment/professional qualification, maintenance of daily routines, adaptation to home office work, physical activity, control of marital conflicts, acceptance, and strengthening of belief and faith.

**Conclusion:** the coping strategies adopted by the men are focused on following a pandemic coping protocol, and on the meaning and channeling of emotion and sense.

**DESCRIPTORS:** Pandemics. Coronavirus infections. Men's health. Mental health. Coping strategies.

## EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE *COPING* EN LOS HOMBRES FRENTE A LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN BRASIL

### RESUMEN

**Objetivo:** analizar las emociones y las estrategias de *coping* en hombres que viven en Brasil frente a la pandemia del Covid-19.

**Método:** estudio socio-histórico y cualitativo, realizado con 200 hombres que viven en Brasil. Se aplicó un formulario semiestructurado, puesto a disposición en una plataforma *on-line* entre marzo y mayo de 2020. Los datos se analizaron con el método del Discurso del Sujeto Colectivo y se sustentaron en el referencial teórico del *Coping*.

**Resultados:** las estrategias más utilizadas por los hombres fueron las siguientes: cumplimiento de las medidas de prevención, fortalecimiento del vínculo familiar/social, promoción del bienestar psicológico, autocuidado, supresión emocional, externalización de sentimientos negativos, control emocional, reevaluación positiva, inversión intelectual/calificación profesional, mantenimiento de rutinas diarias, adaptación al trabajo en modalidad *home office*, práctica de actividad física, control de conflictos conyugales, aceptación y fortalecimiento de las creencias y de la fe.

**Conclusión:** las estrategias de *coping* adoptadas por los hombres se enfocan en respetar un protocolo de afrontamiento a la pandemia, en la significación y la canalización de la emoción y del sentido.

**DESCRIPTORES:** Pandemias. Infecciones por coronavirus. Salud de los hombres. Salud mental. Estrategias de afrontamiento.

## INTRODUÇÃO

O mundo observa hoje, com aguda expectativa, preocupação e receio, a evolução da situação pandêmica da Covid-19, doença causada pelo SARS-CoV-2 (do inglês, *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*).<sup>1</sup> Especificamente, como sua evolução demole as naturalizadas dinâmicas sociais, econômicas, culturais e políticas dos Estados-Nações, mas, principal e atonitadamente, os danos incontestáveis e irremediáveis que os dados de mortalidade, provocada pelo alastramento do vírus, representam.<sup>2</sup>

Certamente, a Covid-19 mostrou que o mundo não estava preparado para enfrentar (supostos) eventos zoonóticos de potencial pandêmico. O padrão de transmissão e a capacidade de letalidade do vírus está causando instabilidades mesmo em países desenvolvidos e/ou com economias fortes, colapsando seus serviços de saúde e levando-os a tomar medidas extremas que incluem desde o fechamento de fronteiras ao isolamento social parcial ou total com impacto sobre a dinâmica do trabalho.<sup>1-3</sup>

A epidemia da Covid-19 atingiu a América Latina tardiamente. O primeiro caso registrado no Brasil datou de 25 de fevereiro de 2020, mais de 2 meses após o primeiro caso na China. No entanto, com uma crise política contínua e uma estratégia de enfrentamento duvidosa, a infecção por Covid-19, atualmente, assola o país com 1.839.850 casos, 71.469 óbitos até o dia 11 de julho de 2020 e está entre os três países com o maior número de casos no mundo, juntamente com os Estados Unidos da América e a Índia.<sup>4</sup>

Uma vez que não se tem cura ou tratamento comprovados, as ações sustentadas pelo Estado têm sido de reclusão social ou quarentena, as quais têm consequências benéficas para o controle da pandemia, mas tendem, em curto ou longo prazo, a produzir sofrimento psíquico nas populações.<sup>5</sup>

Nesse sentido, partindo da premissa de que a Covid-19 comporta-se como um agente democrático, que não discrimina seu envolvimento entre diversos mediadores sociais da diferença em termos de etnia, classe social ou gênero, a população de homens pode amargar duras taxas de morbimortalidade, porque tendem a aderir menos às medidas de cuidado e a desenvolver particulares estratégias de *coping*.<sup>6-7</sup> Torna-se essencial entender como é vivida a pandemia e quais são as estratégias de *coping* (ou enfrentamento).<sup>3</sup> na perspectiva dos homens, uma vez que estes são, geralmente, mais negligentes com a sua saúde.<sup>4</sup> Já se sabe que, dependendo da construção cultural entre os gêneros, os seres humanos percebem as experiências de estresse e crise de maneiras diferentes. Consequentemente, as estratégias de *coping* adotadas, nesses contextos adversos, tenderão a ser diferentes.<sup>5</sup>

Na perspectiva teórica de *coping* seus autores defendem que os eventos estressores devem ser compreendidos contextualmente, considerando-se as transações dinâmicas e mutáveis entre indivíduos e ambiente. Nesse sentido, o *coping* destaca que os eventos caracterizam-se como estressores a partir da avaliação individual do significado da situação como adversa, cujas demandas excedem sua capacidade de manejo.<sup>6</sup> Contextos como esses podem demandar um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais denominadas de estratégias de *coping*, para fins de adaptação ou controle das adversidades.<sup>8</sup>

No modelo teórico inicial do *coping*<sup>6</sup> havia dois grandes grupos de estratégias: o focalizado no problema e o focalizado na emoção. Enquanto o primeiro visa o manejo ativo da situação geradora de estresse mediante ao uso de táticas como a execução de um plano de ação, o gerenciamento de conflito, a busca de suporte social e a reavaliação cognitiva, o segundo consiste na fuga ou esquiva do problema com a finalidade de regular o estresse, diminuindo estados físicos desagradáveis que lhe são associados. Estratégias que incluem o consumo de substâncias, como álcool e tabaco, e o distanciamento da situação estressora, são exemplos dessa última categoria.

Mais recentemente, ao revisitar o seu modelo, um dos autores<sup>9</sup> propôs um terceiro grupo de estratégias de *coping*, denominado de *coping* focado. Diferentemente dos dois grupos originais, essas estratégias visam à regulação de emoções positivas por meio da avaliação de valores e crenças pessoais e da busca de metas existenciais. Nesse sentido, permite ao indivíduo refletir sobre os ganhos obtidos mediante o enfrentamento de situações adversas ao longo da vida.

As estratégias de *coping* têm sido empregadas para avaliar o impacto de diferentes eventos estressores em aspectos relacionados à saúde como doenças, dor crônica e diagnósticos médicos, sendo associadas a construtos psicológicos como afeto negativo, depressão, ansiedade e bem-estar.<sup>10</sup> Diferentes fatores sociodemográficos como idade, status socioeconômico e escolaridade têm sido associados ao uso de determinadas estratégias de *coping*.<sup>10</sup> No que tange a variável sexo, estudos sobre diferenças de sexo no uso de estratégias de enfrentamento mostram que os homens têm maior probabilidade de usar estratégias internas de enfrentamento (por exemplo, a mobilização de recursos pessoais para resolver problemas) enquanto as mulheres são mais propensas a usar estratégias externas de enfrentamento (por exemplo, buscam apoio social).<sup>11</sup>

A esse respeito, estudo<sup>12</sup> encontrou que, diferentemente dos homens, mulheres tenderam a relatar o uso mais frequente de estratégias de *coping* focadas na emoção como a autculpa, a expressão aberta das emoções e a busca de suporte social. Em conjunto, tais achados sugerem que, tanto processos desenvolvimentais associados à socialização quanto contextos mais comumente frequentados por homens e mulheres, podem estar implicados nessas diferenças. Por exemplo, enquanto homens são encorajados a enfrentar ativamente as situações adversas e seus papéis sociais encontram-se associados a trabalho e finanças, as mulheres são, geralmente, incentivadas a adotar um estilo mais focado na emoção e a se preocupar com aspectos familiares e de saúde.<sup>12</sup>

No atual contexto de pandemia pelo novo coronavírus, estudos começam a apontar para os possíveis efeitos negativos na saúde mental de homens e mulheres em curto e longo prazos.<sup>13</sup> Evidências foram encontradas demonstrando níveis semelhantes de estresse, ansiedade e depressão em mulheres e homens espanhóis nas fases iniciais de contágio em seu território,<sup>14</sup> destacando a importância de se acompanhar a tendência de elevação desses níveis com o passar do tempo, bem como a necessidade de um plano de contingência que desse conta dos aspectos associados ao adoecimento mental da população. Na China, por sua vez, foram reconhecidos níveis de impacto psicológico de moderado a severo relacionados à depressão, ansiedade e estresse, evidenciando ainda o gênero como um fator de risco para níveis mais elevados desses sintomas.<sup>15</sup>

Embora esses estudos tenham se concentrado no aumento dos níveis de indicadores de transtornos psicológicos na população, destacando diferenças em termos de variáveis sociodemográficas, a literatura carece de uma abordagem que dê conta da subjetividade que envolve o enfrentamento dos desafios impostos nesse contexto, considerando aspectos sociodemográficos e culturais, quando possível. Nesse sentido, o presente estudo foi guiado pela seguinte questão: como os homens residentes no Brasil têm enfrentado a pandemia da Covid-19 e expressado suas emoções?

Este estudo visa contribuir nessa direção ao se propor, como objetivo, analisar as emoções e as estratégias de *coping* de homens residentes no Brasil à pandemia da Covid-19. A opção em investigar tais estratégias em uma população masculina se justifica pela íntima relação existente com vulnerabilidades em saúde, o que inclui o cenário das pessoas impactadas pela Covid-19.

## MÉTODO

Estudo sócio-histórico e qualitativo que propõe articular posições empíricas, abstrações, subjetividades e idealismos junto às estruturas dialéticas e de interação verbal, buscando compreender os sujeitos e também o contexto social.<sup>16</sup> A pesquisa *on-line* foi realizada com 200 homens brasileiros, durante o período de isolamento e distanciamento social entre os meses de março de abril de 2020.

Para a coleta dos dados aplicou-se um formulário semiestruturado *on-line* hospedado na plataforma digital *Google Forms*.

Para garantia da segurança dos dados, adotaram-se os critérios próprios estabelecidos pela plataforma (sigilo, confiabilidade e proteção dos dados gerados) e disponibilizado nas redes sociais vinculadas ao grupo de pesquisa e outras como *Facebook*, *Instagram* e *Whatsapp*, a partir da aplicação da técnica bola de neve<sup>17</sup> para o alcance da amostragem teórica em redes sociais virtuais. Foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Imagético e os participantes deram anuência eletrônica. O formulário incluiu questões sobre aspectos sociodemográficos, emoções, atitudes e estratégias de enfrentamento associadas ao contexto da pandemia da Covid-19 no Brasil.

Foram incluídos apenas homens (cisgêneros, transgêneros e não binários), residentes no Brasil. Turistas foram excluídos. Para determinar a saturação teórica dos dados qualitativos, foi analisado o aparecimento dos discursos repetitivos reproduzidos por outros participantes. Durante o período de coleta de dados quatro homens que acessaram à plataforma não aceitaram participar da pesquisa.

Os dados apreendidos foram extraídos na íntegra da plataforma por pesquisadores treinados que organizaram, sistematizaram e codificaram os mesmos, utilizando-se o suporte do Software NVIVO12, atendendo aos critérios do *Revised Standards for Quality Improvement Reporting Excellence, SQUIRE 2.0*.

A estruturação da análise está ancorada no método do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), que permite desvelar figuras metodológicas próprias a saber: Expressões-Chaves, Ideias Centrais e Ancoragem, materializadas a partir da análise de dados empíricos de natureza verbal, apreendidos pelos depoimentos dos participantes, submetidos à procedimentos sistemáticos e padronizados a fim de desvelar discursos de sentido semelhantes, elaborando os discursos-sínteses, expressando, desse modo, o pensamento de uma coletividade.<sup>18</sup> O *corpus* foi submetido à análise a partir do referencial teórico de *Coping*<sup>6</sup>.

Em todo o processo de operacionalização da pesquisa cumpriu-se critérios de rigor da qualidade. Para tanto, adotou-se as diretrizes do *Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research* (COREQ). O projeto de pesquisa matriz foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, atendendo a todas as normas nacionais e internacionais de ética em pesquisa envolvendo seres humanos.

## RESULTADOS

Os participantes eram na maioria cisgêneros (93,6%), gays (47,7%), com faixa etária entre 18 e 67 anos, de raça/cor autorreferida parda (39,3%), solteiros (47%), seguido de união estável (33%), com ensino superior completo (66,7%), residentes na região Nordeste do país (72,3%), convivendo com familiares não idosos (21,95%), residindo em casas (67,45%), com renda aproximada acima de cinco salários mínimos (33,2%).

Mediante a análise de frequência de emoções autorrelatadas por homens, por meio de uma lista contendo emoções positivas e negativas, identificou a prevalência das seguintes emoções: ansiedade (54,7%), insegurança (42,4%), estresse (31,7%), irritação (27,8%), agonia (25,9%), tédio (23,7%), comoção (21,2%) e temor (20%).

### Discurso síntese 01: estratégias de enfrentamento

O discurso coletivo de homens residentes no Brasil no contexto da pandemia da Covid-19 mostrou-se coerente com o modelo teórico de *Coping*<sup>6</sup>, que prevê duas grandes categorias de estratégias de enfrentamento: uma focada no problema e outra na emoção, como apresentado nas Ideias Centrais abaixo descritas.

### **Ideia central 01A: Estratégias focadas no seguimento de um protocolo de enfrentamento à pandemia**

Mobilizados em enfrentar a pandemia, os homens apresentaram o emprego de estratégias centradas no problema (pandemia), como forma encontrada para defender-se da situação estressora. Desse modo, as estratégias que se destacaram foram: cumprimento das medidas de prevenção, o fortalecimento do vínculo familiar e social, o exercício de cuidados direcionados ao bem-estar psicológico e o cuidado de si. Somadas a essas estratégias, o discurso evidenciou que os homens têm enfrentado a pandemia de modo a promover investimento intelectual e qualificação profissional, manter as rotinas diárias e adaptação ao trabalho *home office*, destinar a atenção para a saúde física, controlar os conflitos conjugais, exercitar a aceitação e fortalecer a crença e a fé:

*Tenho buscado atender e respeitar as recomendações do Ministério da Saúde, buscando lavar as mãos com maior frequência e me manter em casa, cumprindo a quarentena e o distanciamento social. Procuo estar próximo dos meus familiares e amigos, fortalecendo os relacionamentos, orientando-os e exercitando um cuidado com a minha saúde mental, pensando em situações que me trazem esperança, que me ajudem a enfrentar momentos difíceis como esse. Em razão desse cenário o meu autocuidado só aumentou, pois tenho realizado meditação, acessado à arte, feito ações mais proativas no que se refere à minha saúde mental. Aproveitado para estudar, fazer leituras e cursos para melhorar o meu preparo profissional e me adaptado à nova rotina de trabalho. Tenho realizado as minhas próprias refeições e praticado exercícios físicos regularmente. Por estar mais tempo dentro de casa convivendo com a minha esposa, a fim de evitar conflitos, procuro minimizar a intensidade das divergências mantendo a calma e controlando o estresse. Além disso, eu busco crer em Deus e confiar que Ele está no controle de tudo, por mais que que pareça desesperador. (DSC de homens residentes no Brasil em contextos de pandemia da covid-19, 2020).*

### **Ideia central 01B: Estratégias focadas na significação e canalização da emoção**

O grupo de estratégias focadas na emoção refere-se à representação de esforços empreendidos com a intencionalidade de regular o quadro emocional provocado por episódios estressores, neste caso em particular, os apresentados pelo surgimento da pandemia no Brasil, afetando o cotidiano dos homens. Destaca-se a supressão das emoções, externalização de sentimentos negativos, controle emocional e reavaliação positiva, tais estratégias são ilustradas no discurso a seguir:

*Para enfrentar essa situação procuro sentir menos emoções negativas acerca do novo Coronavírus, porém o presidente Bolsonaro, que é um insano, seus eleitores e outras pessoas que desobedecem às recomendações e ordens do Ministério da Saúde e da Organização Mundial Saúde, geram mais sentimentos negativos, como irritação, raiva, revolta e preocupação com as pessoas que são grupo de risco. Neste sentido, eu tenho tentando lidar com a ansiedade, angústia, incerteza, preocupação e com as minhas inquietações internas, que estão afloradas, nesse momento de confinamento, e potencializadas pela sensação de estar sozinho. Para isso, busco realizar atividades que ajudam a dissipar o foco dessas inquietações. No âmbito da relação conjugal, eu tenho mantido contato praticamente 24 horas por dia com a minha esposa e, em razão disso, temos entrado em conflito pelo menos uma vez ao dia, situação que não acontecia normalmente e eu tenho buscado estratégias como manter a calma e controlar o estresse. (DSC de homens residentes no Brasil em contextos de pandemia da covid-19 no Brasil, 2020).*

### **Ideia central 01C: Estratégias focadas no sentido**

Estratégias de *coping* focalizados foram evidenciados no discurso e expressam a adoção de novo sentido e ressignificação do fenômeno pandêmico vivenciado pelos residentes homens no Brasil:

*Embora às vezes eu fique desanimado por conta das incertezas, eu tento ver essa pandemia como uma situação atípica, passageira e tento atribuir um novo sentido à mesma. Passei a buscar o melhor caminho para enfrentar a pandemia. Olhei para o futuro e ver uma saída positiva para este cenário. Tentei refletir sobre a minha relação com o próximo, seja em relação a posição social, econômica, política, mas afetiva também. Tem sido uma experiência de aprendizado e, dessa forma, eu me sinto mais tranquilo e também me desperta para a melhoria dessa situação.* (DSC de homens residentes no Brasil em contextos de pandemia da covid-19 no Brasil, 2020).

## DISCUSSÃO

As emoções autorrelatadas pelos homens refletem o que esses sentiram nas últimas semanas, nas quais já vigoravam as medidas restritivas e sanitárias de combate à pandemia da covid-19. Nesse contexto, ressalta-se que o predomínio de emoções negativas reportadas pelos homens faz sentido e se mostram compatíveis com o momento atual, considerando o surgimento de fenômenos geradores de impactos, o que mobilizam nos homens o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.

Os homens investigados nesse estudo, estão enfrentando a pandemia da Covid-19 a partir de diferentes topografias de estratégias de *coping*, embora sejam diferentes entre si, se encontram direcionadas para uma mesma função: a de adaptar-se cognitivamente aos problemas, emergindo novos comportamentos e atitudes diante do surgimento abrupto e inesperado do fenômeno. O agrupamento das diferentes estratégias de enfrentamento se intercalou de maneira complementar, de modo que a regulação da ansiedade (*coping* focado na emoção), permitirá que os homens se concentrem em tomar uma decisão (*coping* focado no problema). Esse processo cíclico perpassa por uma revisão de valores subjacentes e os objetivos existenciais (*coping* focalizado), fazendo emergir uma previsão e revisão de metas de vida, cujo os objetivos não são triviais, mas já se encontram em níveis de subjacências a partir da independência do indivíduo.<sup>6</sup>

Entre as ações focadas no problema, nota-se que emergiu, do discurso coletivo de homens, o desenvolvimento de estratégias de aceitação de responsabilidades para o enfrentamento da pandemia, que pode ser evidenciado através do reconhecimento de que os homens estão aceitando e cumprindo as recomendações das autoridades sanitárias no que diz respeito à adoção de medidas de prevenção, controle da higiene, isolamento e distanciamento social e a quarentena. Quando há o desenvolvimento de estratégias de aceitação de responsabilidades para o enfrentamento do problema, o indivíduo se reconhece enquanto sujeito de ação, agente político ativo no processo diante da situação problemática.<sup>6</sup> Além disso, aceita-se a realidade e se empenha, engajando-se no emprego de esforços para lidar com a situação estressante, mudando a realidade na qual está inserido.<sup>19</sup>

Ao considerar que, em tempos de pandemia causada por surtos virais, a ansiedade populacional é generalizada, o emprego de estratégias de enfrentamento estruturadas em características cognitivo-comportamentais tem apresentado papel satisfatório da superação de eventos desencadeadores de comportamentos adversos. Tais recursos promovem bons resultados na manutenção do controle da ansiedade em tempos da Covid-19, haja vista a presença cibercondria associadas à busca excessiva de informações *on-line* que impactam a regulação emocional, o que constitui um expressivo fator de risco à saúde.<sup>20</sup> Em relação especificamente ao contexto da pandemia em que se alastra o número de pessoas com a Covid-19, observa-se a carência de investigações no campo das estratégias de enfrentamento, como, por exemplo, a regulação emocional, o que se chama a atenção dado o contexto problemático provocado pela ansiedade à saúde populacional no planeta.<sup>13,21-23</sup>

Ao ser desvelada a aparente aceitação, de maneira responsável, as determinações das autoridades sanitárias do país e do mundo, denotaram a busca pelo fortalecimento e a manutenção da medida de suporte social como meio de enfrentamento ativo da resolução do problema. Na teorização das estratégias de *coping*, o suporte social configura-se na estratégia em que o indivíduo

soma esforços na busca por apoio em sua rede emocional/afetiva, profissional e social.<sup>6</sup> Essa busca permite aos homens lidarem com as consequências geradas pela situação estressora, e alcançar respostas positivas frente à situação vivenciada.<sup>19</sup>

Em experiência de enfrentamento de outras circunstâncias envolvendo a população, estudo evidenciou uma associação entre suporte social e estratégias de enfrentamento a problemas, demonstrando que essa relação pode mediar ou moderar o impacto das vivências na saúde.<sup>24-25</sup> Estudos que analisaram os efeitos do suporte social em desfechos de saúde mental na população chinesa no contexto do novo coronavírus, revelaram que o apoio social recebido pela população e equipe médica foram significativamente associados à autoeficácia e qualidade do sono e negativamente associados ao grau de ansiedade e estresse mental do indivíduo a curto prazo.<sup>26-27</sup>

O discurso revelou que os homens demonstraram preocupações com a situação de saúde mental individual, utilizando estratégias de promoção do bem-estar psicológico enfatizadas pela prática de atitudes positivas, de distração, promoção do lazer e entretenimento e de elevação do sentimento de esperança. Tal evidência indica a determinação de importância à saúde mental por parte dos homens, o que pode sinalizar uma mudança paradigmática na construção social das masculinidades, a partir de um modelo contra hegemônico.

Na China, durante o período inicial do surto epidêmico foram evidenciadas preocupações com a saúde e a ansiedade, com associação direta com a pandemia. Desse modo identificou-se expressivo impacto psicológico na população, com grande ênfase para o estresse, pensamentos intrusivos e negativos, assim como comportamentos de prevenção, mas que, do ponto de vista científico, não foi considerado como satisfatório ou vantajoso para as pessoas.<sup>13</sup> Tais implicações podem acarretar em pessimismo persistente, comprometendo o bem-estar psicológico e a percepção sobre a visão de mundo.

Em nosso estudo, o público masculino reconhece a pandemia como um elemento disparador de potencialidades para cuidado de si, mobilizando os homens a darem maior atenção e, conseqüentemente, exercitarem as práticas de autocuidado, a partir do emprego de cuidados com o corpo expresso na realização de práticas de atividades físicas. Sob este aspecto, acredita-se que pelo fato de as doenças epidêmicas acompanharem as transformações e os comportamentos sociais em cada tempo, no qual medidas foram sendo estabelecidas, a exemplo da instituição das vacinas, o controle sanitário nos aeroportos e outros contextos associados à manutenção de um bem comum, pode influenciar no interesse e conseqüente inclinação das pessoas para a tomada de decisão quanto à adoção de estratégias de autoproteção e cuidado, ainda que em circunstâncias irritantes, como, por exemplo, ter que lidar com uma ameaça viral.<sup>28</sup>

Importa ainda inferir que, com o surgimento das pandemias, há o surgimento de elementos positivos. Em contextos pandêmicos, gera-se nas pessoas a oportunidade de se prepararem para o advento de novas ameaças, influenciadas, por exemplo, pela tecnologia, comunicação, vigilância, computação de alta geração, o que, conseqüentemente, modela a pandemia e desperta nas pessoas a criação de estratégias de enfrentamento com fins na mitigação dos riscos e danos para que haja uma contenção direta.<sup>28</sup>

Em razão da influência das medidas de isolamento e distanciamento social adotadas com a chegada da pandemia da Covid-19 no Brasil, os homens estão vivenciando novos estressores, a exemplo de prejuízos na formação acadêmica e profissional, no trabalho, na renda, na relação conjugal, por meio do surgimento de conflitos e dilemas a serem enfrentados na nova rotina diária. Entretanto, ainda com o aparecimento desses estressores, os homens demonstraram promover a gestão do problema causador de sofrimento, aproximando-os dos mesmos, de modo a enfrentá-los, desenvolver novas criações e alternativas para lidar com eles, estabelecendo, portanto, medidas de resolução e adaptação.

O enfrentamento do contexto pandêmico por meio do estabelecimento de estratégias centradas no problema, possibilita que os homens criem planos, estabeleçam a mudança da situação na tentativa de minimizar o problema, diminuindo a capacidade e a intensidade da fonte estressora, engajando-se para alterar a situação problemática, fazendo com que haja a minimização do estresse bem como o aparecimento de ameaças e/ou possíveis danos sem que esses percam o controle da situação. Sob esse prisma é possível identificar no discurso o modo como os homens tentam lidar com problemas relacionados à convivência conjugal, como a incerteza, a solidão, os descontentamentos com o cenário político e os impactos à vida individual e coletiva.

O discurso revelou ainda a presença da crença e da fé em Deus como estratégia utilizada pelos homens para lidar com as transformações e repercussões ocasionadas pela pandemia. Atrelada a essa dimensão, observou-se a atribuição de novos sentidos ao contexto pandêmico por parte dos homens estudados, que, de algum modo, desvelam o surgimento de um aprendizado sobre o contexto vivido, no qual vislumbra-se positividade e esperança. Desse modo, analisa-se que emerge o desenvolvimento de um  *coping*  focado, que se apresenta de modo diferenciado em caráter qualitativo dos demais estilos de enfrentamento, uma vez que o surgimento de valores e crenças, somados à revisão dos objetivos existenciais, os ganhos com as experiências vivenciadas e a reordenação de prioridades, encontram-se em ascensão.<sup>19</sup>

Sob essa dimensão centrada na lógica da ressignificação e da atribuição de sentidos positivos à pandemia, tem sido observada a presença de uma dimensão ética e social apropriadas, permeadas por fins otimistas, o que contribui para a minimização dos possíveis impactos gerados ao bem-estar psicossocial e à qualidade de vida permitindo, desse modo, o aparecimento de novos horizontes.<sup>29</sup>

Quando analisado o desenvolvimento de estratégias de  *coping*  centradas na emoção, percebe-se que, ao entrarem em contato com a situação estressante, neste caso em particular, a pandemia, os homens desenvolveram estratégias de afastamento por meio da supressão das emoções negativas, num processo de distanciamento do problema emocional, a fim de evitá-lo, numa fuga-esquiva<sup>6</sup>, no qual há um esforço para fugir do problema, desempenhando estratégias paliativas e não modificando a situação que gerou o estresse. A partir desse olhar, reconhece a necessidade de atentar para os aspectos sociais e relacionais de gênero em dada transformação social como é o fato do aparecimento de uma doença epidêmica geradora de uma pandemia dessa magnitude.

A estratégia de esquiva pode acarretar a não resolução do problema, podendo levar ao aumento do estresse, potencializar ainda mais os problemas advindos de relações conturbadas e gerar uma sensação de bem-estar momentânea. Mas, em concomitância, os homens também exercitam o autocontrole, procuram manter a calma. Nesse sentido o autocontrole refere-se às atitudes utilizadas para administrar os sentimentos, ações e reações frente a situação estressora. Para que isso ocorra de forma efetiva, os homens precisam compreender seus sentimentos sendo capazes de manter o controle da situação por meio do equilíbrio emocional e comportamental.

Como forma de buscar compreender os impactos da pandemia causadora da Covid-19 no desenvolvimento da pessoa, estudo recomenda refletir sobre a perspectiva da psicologia cultural, como forma de entender o desenvolvimento da carreira e das possíveis estratégias de enfrentamento construídas e desempenhadas.<sup>30</sup> Nesse sentido, aponta-se para a atenção quanto à observação de como as orientações culturais internalizadas pelos sujeitos, a exemplo dos valores, crenças, estilo de vida, normas regulatórias, são capazes de moldar determinadas respostas individuais e estratégias de enfrentamento frente à pandemia. E também despertar para a reflexão de: como a cultura nacional promove influência sobre as ações e normas coletivas em um dado contexto pandêmico como forma de desempenhar uma rápida mudança? Nesse sentido é que se sustenta a necessidade de olhar para o fenômeno a partir do entendimento sobre o  *coping*  à luz da sua teoria.<sup>6</sup>

Mediante ao surgimento de outros elementos estressores durante o período da pandemia, que não se concentram no campo da saúde, embora possuam interseções com este, os homens reportam emoções negativas manifestadas por meio de sentimentos como irritação, raiva, revolta e preocupação. O confronto, estratégia focada na emoção, se configura na forma de enfrentamento agressiva que uma pessoa adota para alterar uma situação vivenciada, expressando, por exemplo, sentimentos de raiva e inflexibilidade. Nem sempre tais estratégias conduzem ao alcance de resultados positivos, podendo ser prejudiciais, tóxicas e destrutivas para os homens brasileiros que convivem com esse problema.<sup>19</sup>

Quando observado o modo como os homens enfrentam a pandemia, a partir do foco centrado nas emoções, percebe-se um esforço para criar e ressignificar o cenário, a fim de estabelecer atitudes e respostas positivas diante da problemática a ser enfrentada, como meio de proporcionar o bem-estar psicológico, traduzindo-se em reavaliação positiva. Enquanto uma estratégia de reavaliação positiva do fator gerador de estresse, os indivíduos desenvolvem e/ou procuram controlar as emoções relacionadas à apreensão, insegurança, incerteza, medo e tristeza. Ao passo que essa estratégia é empregada pela pessoa, faz emergir o desejo de ressignificar, aprender e mudar a partir de uma situação conflitante, que se estrutura no controle cognitivo emocional.<sup>6</sup> Sob este prisma, é recomendado fortalecer as estratégias de proteção à saúde mental, seja durante o curso da pandemia, assim como no período pós-pandêmico.<sup>13</sup>

O estudo limita-se pelo emprego da estratégia de coleta de dados via *web*, considerando a impossibilidade de acesso a homens com menor nível de escolaridade, habilitação para o uso das tecnologias da informação e comunicação e que tenham limitações cognitivas, visuais e de outra ordem que os impossibilite responder à pesquisa. Além disso, embora o estudo tenha sido realizado em todas as regiões do Brasil, a maioria dos participantes se concentrou na Região Nordeste, o que impossibilita tecer generalizações sobre o fenômeno. No entanto, os dados apreendidos evidenciam um cenário significativo de análise sobre o fenômeno, sendo um importante dispositivo metodológico para a formulação de ações programáticas e estratégicas de enfrentamento do contexto pandêmico da Covid-19 na população masculina brasileira.

## CONCLUSÃO

O estudo revelou que as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos homens foram: cumprimento das medidas de prevenção, fortalecimento do vínculo familiar/social, promoção do bem-estar psicológico, autocuidado, supressão emocional, externalização de sentimentos negativos, controle emocional, reavaliação positiva, investimento intelectual/qualificação profissional, manutenção de rotinas diárias, adaptação ao trabalho *home office*, prática de atividade física, controle de conflitos conjugais, aceitação e fortalecimento da crença e da fé. Estas estratégias de *coping* adotadas pelo homens estão focadas no seguimento de um protocolo de *coping* à pandemia, na significação e canalização da emoção e do sentido.

Ao reconhecer as estratégias de *coping* empregadas pelos homens é possível conhecer os recursos que são utilizados e validados pelo público masculino com o enfoque na mitigação do problema enfrentado, quer sejam eles na busca por lidar diretamente com o problema, afastar-se do mesmo através do foco centrado na emoção ou estabelecer um novo sentido a partir da ressignificação.

## REFERÊNCIAS

1. Li Q, Guan X, Wu P, Wang X, Zhou L, Tong Y et al. Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus-infected pneumonia. N Engl J Med [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 27];382:1199-1207. Disponível em: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001316>

2. Aggarwal S, Garcia-Telles N, Aggarwal G, Lavie C, Lippi G, Henry BM. Clinical features, laboratory characteristics, and outcomes of patients hospitalized with coronavirus disease 2019 (COVID-19): Early report from the United States. *Diagnosis (Berl)* [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 27];7(2):91-96. Disponível em: <https://doi.org/10.1515/dx-2020-0046>
3. Kramer A, Kramer KZ. The potential impact of the Covid-19 pandemic on occupational status, work from home, and occupational mobility. *J Vocat Behav* [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 27];8;119:103442. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103442>
4. Ministério da Saúde (BR). Boletim epidemiológico especial. Doença pelo Coronavírus COVID-19. Brasília, DF(BR): MS; 2020. Disponível em: <http://saude.gov.br/images/pdf/2020/July/15/Boletim-epidemiologico-COVID-22.pdf>
5. Cluver L, Lachman JM, Sherr L, Wessels I, Krug E, Rakotomalala S, et al. Parenting in a time of COVID-19. *Lancet* [internet] 2020 [acesso 2020 Mai 27];395:e64. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)
6. Lazarus RS, Folkman S. *Folkman Stress, appraisal, and coping*. New York (US): Springer; 1984.
7. Sousa AR, Queiroz AM, Florentino RMS, Portela PP, Fernandes JD, Pereira A. Homens nos serviços de atenção básica à saúde: repercussões da construção social das masculinidades. *Rev. baiana enferm* [internet]. 2016 [acesso 2020 Mai 27];30(3):1-10. Disponível em: <https://doi.org/10.18471/rbe.v30i3.16054>
8. Agius R. Covid-19 and Health at Work. *Occup Med (Lond)* [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 27];70(5):349-351. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa075>
9. Folkman, S. Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology* [internet]. 2010 [acesso 2020 Mai 27];19(9):901-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/pon.1836>
10. Kato T. Frequently Used Coping Scales: A Meta-Analysis. *Stress Health* [internet]. 2015 [acesso 2020 Mai 27];31(4):315-323. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/smi.2557>
11. Keser E, Kahya Y, Akin B. Stress generation hypothesis of depressive symptoms in interpersonal stressful life events: The roles of cognitive triad and coping styles via structural equation modeling. *Curr Psychol* [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 27];39:174-82. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9744-z>
12. Meléndez JC, Mayordomo T, Sancho P, Tomás JM. Coping strategies: gender differences and development throughout life span. *Span J Psychol* [internet]. 2012 [acesso 2020 Mai 27];15(3):1089-98. Disponível em: [https://doi.org/10.5209/rev\\_sjop.2012.v15.n3.39399](https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n3.39399)
13. Moreira WC, Sousa AR, Nobrega MPSS. Mental disease in the general population and health professionals during covid-19: a scoping review. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2020 [acesso Ago 2020 20];29:e20200215. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0215>
14. Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N. Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the Covid-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cad Saúde Publica* [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 07];36(4):e00054020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
15. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health* [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 07];17(5):1729. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
16. Freitas MTA. A abordagem sócio-histórica como orientadora da pesquisa qualitativa. *Cad Pesqui* [internet]. 2002 [acesso 2020 Mai 07];116:21-39. Disponível em: <http://doi.org/10.1590/S0100-15742002000200002>

17. Biernacki, P, Walford, D. Snowball sampling: Problems and techniques of chain referral sampling. *Sociol Met Res* [internet]. 1981 [acesso 2020 Mai 07];10(2):141-63. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/004912418101000205>
18. Lefevre F, Lefevre AMC. O discurso do sujeito coletivo: um novo enfoque em pesquisa qualitativa. Caxias do Sul, RS(BR): Educus; 2003.
19. Cupertino APFB, Oliveira BHD, Guedes DV, Coelho ER, Milano RS, Rubac JS, et al. Stress and social support in childhood and adolescence related with depression symptoms in the elderly. *Psicol Reflex Crit* [internet]. 2006 [acesso 2020 Mai 07];19(3):371-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722006000300005>
20. Jungmann SM, Witthöft M. Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current Covid-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *J Anxiety Disord* [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 07];73:102239. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102239>
21. AC Oliveira, Lucas TC, Robert AI. What has the covid-19 pandemic taught us about adopting preventive measures?. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 07];29:e20200106. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2020-0106>
22. Asmundson GJG, Taylor S. How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *J Anxiety Disord* [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 07];71. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102211>
23. Rajkumar RP. Covid-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian J Psychiatr* [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 07];52:102066. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
24. Greenglass E, Fiksenbaum L, Eaton J. The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. *Anxiety, Stress, and Coping* [internet]. 2006 [acesso 2020 Mai 07];19(1):31. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/14659890500436430>
25. Mosher CE, Prelow HM, Chen WW, Yackel ME. Coping and social support as mediators of the relation of optimism to depressive symptoms among black college students. *Journal Black Psychology* [internet]. 2006 [acesso 2020 Mai 07];32(4):507-11. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0095798405282110>
26. Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (Covid-19) in january and february 2020 in China. *Med Sci Monit* [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 07];26:e923549. Disponível em: <https://doi.org/10.12659/MSM.923549>
27. Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (Covid-19) outbreak in january 2020 in China. *Med Sci Monit* [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 07];26:e923921. Disponível em: <https://doi.org/10.12659/msm.923921>
28. Jamison DT, Gelband H, Horton S, Jha P, Laxminarayan R, Mock CN, et al. Disease control priorities: improving health and reducing poverty. 3rd edition. Washington, DC(US): The International Bank for Reconstruction and Development/The World Bank; 2017 [acesso 2020 Mai 07]. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525302/>
29. Lemon SM. Ethical and Legal Considerations in mitigating pandemic disease: workshop summary. Institute of Medicine; Board on Global Health; Forum on Microbial Threats. 2007. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK54171/>
30. Guan Y, Deng H, Zhou X. Understanding the impact of the Covid-19 pandemic on career development: Insights from cultural psychology. *J Vocat Behav* [internet]. 2020 [acesso 2020 Mai 07];103438. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103438>

## NOTAS

### CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA

Concepção do estudo: Sousa AR.

Coleta de dados: Sousa AR, Santana TS.

Análise e interpretação dos dados: Sousa AR, Santana TS, Moreira WC, Sousa AFL.

Discussão dos resultados: Sousa AR, Santana TS, Moreira WC, Sousa AFL.

Redação e/ou revisão crítica do conteúdo: Sousa AR, Santana TS, Moreira WC, Sousa AFL, Carvalho ESS, Craveiro I.

Revisão e aprovação final da versão final: Sousa AR, Santana TS, Moreira WC, Sousa AFL, Carvalho ESS, Craveiro I.

### APROVAÇÃO DE COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, parecer 3.960.330, CAAE 11851619.2.0000.5531

### CONFLITO DE INTERESSES

Não há conflito de interesses.

### EDITORES

Editores Associados: Gisele Cristina Manfrini, Melissa Orlandi Honório Locks, Ana Izabel Jatobá de Souza

Editor-chefe: Roberta Costa

### HISTÓRICO

Recebido: 06 de junho de 2020.

Aprovado: 13 de agosto de 2020.

### AUTOR CORRESPONDENTE

Anderson Reis de Sousa  
anderson.sousa@ufba.br